

令和6年度

2月献立表

開進第四小学校

実施日 日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	絵本給食 「オニじゃないよ おにぎりだよ」 いわしご飯(セルフおにぎり) ぎゅうにゅう とんじり 牛乳 豚汁 きなこ豆	いわし のり ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いりだいず きなこ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう さといも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	646	17.4	31.9	2.4
4 火	展覧会メニュー おえかきトースト(ブルーベリージャム) 牛乳 鶏ブラウンシチュー 野菜ソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しよくパン バター ブルーベリージャム あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ ほうれんそう キャベツ コーン	546	15.2	42.5	3.0
5 水	おまごはん 牛乳 かつおでんぶ すき焼き風 肉豆腐 ピーマンともやし炒め	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく やきとうふ	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにゃく やきふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ ねぎ にんにく しょうが ピーマン もやし	555	18.0	26.1	2.5
6 木	ルーローパン 牛乳 たまご 卵のスープ りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし こまつな りんご	588	16.7	30.9	2.1
7 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もずくスープ 野菜のおひたし	ぎゅうにゅう さば みそ もずく とうふ かつおぶし	こめ さとう	しょうが ねぎ たけのこ えのきたけ こまつな もやし にんじん	554	18.6	29.4	2.9
10 月	とりにく 鶏肉とごぼうのピラフ 牛乳 しらみぎかな こうそう こや やさい 白身魚の奮草パン粉焼き 野菜スープ	とりにく ぎゅうにゅう たら	こめ あぶら バター マヨネーズ (エッグフリー) パンこ じゃがいも	にんじん ごぼう コーン にんにく パセリ たまねぎ キャベツ こまつな	554	17.9	30.2	2.3
12 水	ちゅうかうふう 中華風まぜご飯 牛乳 チンゲン菜としめじのスープ 大芋いも	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ ごまあぶら さとう あぶら さつまいも みずあめ くるごま	にんじん たけのこ ほししいたけ しめじ チンゲンサイ ねぎ	632	12.5	26.2	2.3
13 木	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き 具だくさん汁 野菜のあえもの	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんにく ねぎ ごぼう はくさい にんじん もやし こまつな しょうが	547	17.2	29.1	2.4
14 金	バレンタインメニュー キーマカレーライス 牛乳 コーンサラダ ココアミルクゼリー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう アガー クリーム	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン キャベツ こまつな コーン	628	12.9	33.5	2.2
17 月	絵本給食 「わたしのすきなやりかた」 「ぼくのすきなやりかた」 スパゲティミートピーズ 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ いちご	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう まぐろかん	スパゲティ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ トマトジュース きゅうり キャベツ レモン いちご	558	18.0	35.0	2.3
18 火	小中連携給食 仲町小メニュー「冬野菜たっぷりメニュー」 れんこんピラフ 牛乳 エリンギ入りつくね 白菜とブロッコリーのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく とうふ いんげんまめ なまクリーム	こめ おおむぎ あぶら パンこ かたくりこ さとう ごまあぶら バター こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム れんこん パセリ えのきたけ エリンギ こねぎ セロリー はくさい ブロッコリー	614	16.5	33.6	2.7
19 水	ごまごはん 牛乳 ほっけの塩焼き じゃがいもと凍り豆腐のうま煮	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく こうやどうふ	こめ くるごま あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	598	19.9	28.1	3.1
20 木	ねぎチャーハン 牛乳 はるまき 春巻き わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ ごまあぶら はるまきのかわ あぶら はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし たけのこ ほししいたけ たまねぎ	577	14.8	32.9	2.1
21 金	ぶたどん 豚丼 牛乳 みそ汁 オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう さといも	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ オレンジ	556	16.8	28.0	2.4
25 火	練馬人参一斉給食 練馬人参ライスクリームソースがけ 牛乳 練馬人参ドレッシングサラダ みかん	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん (じば) にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり コーン みかん	601	12.6	33.1	1.9
26 水	マーボー豆腐丼 牛乳 ビーフンの中華 炒め	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな	554	16.6	29.4	2.5
27 木	だいずい 大豆入りひじきごはん 牛乳 いそべあ ししゃもの磯辺揚げ みそ汁	とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ししゃも あおのり みそ	こめ あぶら こんにゃく さとう こむぎこ かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい	611	17.7	40.1	2.8
28 金	ドイツの料理 コッペパン 牛乳 カリーブルスト じゃがいものからあげ レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく レンズまめ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	630	15.3	47.4	3.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	586	16.3	32.7	2.5	325	86	2.0	212	0.29	0.45	14	5.2
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上